

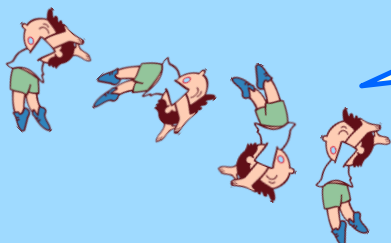
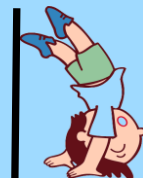
# こども体操教室

## 倒立・バク転チャレンジ

運動が苦手、倒立（逆立ち）が怖くて出来ない・・・というお子様は、倒立（逆立ち）コースへ！  
かっこいいバク転に挑戦してみたいお子様はバク転チャレンジコースへ！  
少しのコツとポイント練習で、この機会にぜひ克服してみましょう♪  
また、前回に引き続き今回もトランポリンをご用意しておりますので、飛んで跳ねて回って沢山お楽しみ下さい。

### 【①倒立(逆立ち)コース】

- ・最終目標として壁があればどこでも倒立ができること。
- ・体の引き締め、支持力を身につける為の段階練習から安定した倒立を目指します。
- ※運動が苦手なお子様でもご参加頂けます。



### 【②バク転チャレンジコース】

- ・倒立、ブリッジ、跳躍等の基本技から回転練習を実施していきます。
- ※柔軟性や脚力があり、普段から運動が大好きなお子様にお勧めです。

### 【トランポリン】

- ・バランス、跳躍力を覚えながら楽しく練習を行います。
- ・各コースにてご体験して頂けます。
- ※こちらは各コース内で15分程度を予定しております。



#### ①倒立(逆立ち)チャレンジコース

平成28年 12月28日 (水)

5才～小学生 10:30～12:00 (90分)

内容：倒立(逆立ち)・トランポリン

#### ②バク転チャレンジコース

平成28年 12月28日 (水)

6才～小学生 12:10～13:40 (90分)

内容：バク転・トランポリン

※体験の内容上、今回は対象のご年齢を上記の通りに絞らせて頂きます。何卒ご了承ください。

■参加費 各2,600円 (税込)

★早期受付割引 実施中！★

12/10 (土) 迄にお申込み頂いた方は、  
参加費から¥500 引き！

◇お申込み / 12月1日 (木) 午前10時より受付開始！

6階フロントにてご来館の上お申し込みください。

(※お申込みの際は、申込書のご記入や参加費のお支払い等御座いますので、  
お時間に余裕をもってお越し下さいますようお願い致します。)

◇詳しくはお問い合わせ下さい♪

《スカイフィット》 TEL 03-5347-9350

〒167-0043 東京都杉並区上荻1-5-1 荻窪スカイフィットビル

